

**MENGURANGI PERILAKU MENYIMPANG (*OFF TASK BEHAVIOR*) SISWA  
DALAM PEMBELAJARAN MELALUI KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION***

Oleh:

**Arnol<sup>1)</sup>, Nurwahyuni<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru, FKIP, Universitas Tadulako

<sup>2)</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru, FKIP, Universitas Tadulako

Email: <sup>1)\*</sup>[arnoldhk06@gmail.com](mailto:arnoldhk06@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling model Kemmis dan McTaggart yang setiap siklusnya terdiri atas empat tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini terdiri dari 6 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga instrumen angket dan pedoman observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase untuk data angket dan analisis kualitatif untuk data observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor perilaku menyimpang dalam pembelajaran keenam subjek saat pra tindakan adalah sebesar 188. Setelah pemberian layanan siklus I, skor perilaku menyimpang menjadi 127 atau mengalami penurunan sebesar 32,02%, dan setelah pemberian layanan siklus II, skor persentasi perilaku menyimpang kembali mengalami penurunan menjadi 52 atau sebesar 5905%. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat mengurangi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran siswa.

**Kata kunci:** *off task behavior*; *self-instruction*

**REDUCING STUDENTS' OFF-TASK BEHAVIOR IN LEARNING THROUGH GROUP  
COUNSELING WITH SELF-INSTRUCTION TECHNIQUE**

**ABSTRACT**

This study aims to reduce off-task behavior in student learning through group counseling using the self-instruction technique. This type of research is action research in guidance and counseling based on the Kemmis and McTaggart model, which consists of four stages in each cycle: planning, action, observation, and reflection. The subjects of this study were 6 students. Data were collected using three instruments: questionnaires and observation guidelines. Data analysis was conducted using descriptive percentage analysis for questionnaire data and qualitative analysis for observation data. The results showed that the off-task behavior score of the six subjects before the action was 188. After the first cycle of counseling services, the off-task behavior score decreased to 127, a reduction of 32.44%. After the second cycle of counseling services, the off-task behavior score decreased to 52, a reduction of 59.05%. It can be concluded that group counseling with the self-instruction technique can reduce off-task behavior in student learning.

**Keywords:** off-task behavior; self-instruction

## PENDAHULUAN

Melihat fenomena proses pembelajaran sekarang ini, banyak guru sudah memiliki kriteria yang baik dalam mengajar. Tetapi, proses dari pembelajaran itu sendiri masih jauh dari kata efektif dan efisien, sehingga mengakibatkan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara maksimal. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya siswa yang menunjukkan perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran.

Perilaku menyimpang (*off task behavior*) merupakan salah satu perilaku yang tidak diharapkan dan tidak ada hubungannya dengan pembelajaran, sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa. Adapun perilaku menyimpang (*off task behavior*), yaitu: tidak memerhatikan pelajaran ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, berbicara dengan siswa lain tentang masalah-masalah yang tidak berhubungan dengan pelajaran, mengganggu siswa lain, melamun, berjalan-jalan di kelas, tidak mau masuk kelas, tidur, bermain *handphone* saat jam pelajaran dan lain-lain sebagainya. Akibatnya, siswa tidak mengerjakan tugas belajar yang diberikan oleh guru, prestasi akademik menurun, tinggal kelas, bahkan bisa sampai tidak lulus ujian akhir. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sintiasari dan Nursalim (Ilmi dkk, 2024) yang menjelaskan bahwa perilaku *off-task* merujuk pada tindakan siswa yang tidak diinginkan selama proses pembelajaran. Perilaku ini dapat mengganggu kelancaran suasana kelas, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai dengan baik, dan hasil belajar siswa pun cenderung menurun. Perilaku *off-task* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya: 1) untuk mendapatkan perhatian orang dewasa, teman sebaya, atau bahkan memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas yang lebih disukai, 2) untuk melarikan diri atau menghindari kegiatan yang tidak diinginkan, 3) dapat terjadi pada siswa yang mengalami gangguan neurobehavioral. Gejala umum penyebab *off-task behavior* adalah kurangnya minat siswa dalam belajar dan strategi pembelajaran yang diberikan oleh guru kurang bervariasi (Andiani dan Naqiyah dalam Aini, 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMP Negeri 2 Palu, masih banyak ditemukan siswa yang memiliki perilaku menyimpang (*off task behavior*) ketika pelajaran sedang berlangsung khususnya siswa kelas VII. Adapun rekomendasi yang diberikan oleh guru BK yaitu, siswa kelas VII L dengan inisial PT, CS, SR, MS, UP, dan CH. Hal ini di karenakan banyaknya keluhan dari guru mata pelajaran yang mengajar di kelas VII L dan di antara perilaku menyimpang (*off task behavior*) yang biasa mereka perlihatkan yaitu, PT, dan UP biasanya bercerita saat jam pelajaran, dan mengganggu teman; CS yang suka mengganggu teman dan berteriak ketika jam pembelajaran sedang berlangsung; SR, dan MS yang suka bercerita pada saat pembelajaran sedang berlangsung dan bermain *handphone*; serta CH yang suka melamun, dan sering tidak fokus pada saat guru mata pelajaran sedang menjelaskan pelajaran.

Mengingat perilaku menyimpang (*off task behavior*) memberikan dampak yang negatif terhadap pencapaian prestasi akademik, kesehatan fisik, dan mental siswa, maka perlu upaya-upaya tertentu untuk mengurangi atau mereduksi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran di kelas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling (BK) kepada siswa. Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan guru (konselor) kepada setiap siswa dengan tujuan untuk mencegah dan mengatasi masalah yang sedang dialami siswa, sehingga siswa nantinya dapat tumbuh kembang sesuai dengan tugas perkembangan mereka masing-masing. Oleh karena itu, salah satu layanan bimbingan dan konseling (BK) yang diyakini dapat mengurangi perilaku menyimpang (*off task behavior*) yaitu, dengan memberikan layanan konseling kelompok *self-instruction*.

Konseling kelompok teknik *self-instruction* merupakan salah satu teknik konseling *Cognitive Behavior Theory* (CBT) yang bisa dijadikan sebagai salah satu bentuk pertolongan praktis, sederhana dan bersifat langsung. Fokus pada teknik *self-instruction*, yaitu terletak pada pola pikir dan perilaku siswa. Meichenbaum (Susanti, 2020) menyatakan bahwa teknik *self-instruction* merupakan metode di mana individu mengajarkan diri mereka sendiri cara mengatasi situasi yang menantang. Dengan demikian, teknik ini dapat membantu siswa atau individu untuk mengendalikan perilaku serta mengatasi pemikiran negatif yang dapat mengurangi rasa percaya diri. Teknik *self-instruction* membantu individu untuk lebih bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan diri (*self talk*). Beberapa hasil penelitian lain

menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat membuat individu tenang dan mampu mengontrol diri dalam keadaan stres (Martin dan Fear dalam Puspitarini, 2017).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-instruction* bertujuan memberi pertolongan kepada siswa dengan merestrukturisasi sistem kognisi siswa dengan cara memberikan pemahaman terlebih dahulu, lalu mengondisikan siswa untuk bisa memodifikasi pikiran negatifnya dengan cara mengubah pemikiran negatif menjadi positif yang diciptakan oleh siswa, lalu mengolah pikiran (kognitif) tersebut dan perasaan (afektif) siswa untuk membentuk beberapa dialog internal di dalam dirinya yang akan direfleksikan kedalam bentuk perilaku yang baru. Sehingga siswa mampu menepatkan diri dengan baik ketika berada di sekolah dengan cara memunculkan perilaku yang tidak menyimpang pada saat pembelajaran sedang berlangsung di kelas. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah perilaku menyimpang (*off task behavior*) siswa dalam pembelajaran dapat dikurangi melalui konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*

Perilaku menyimpang (*Off task behavior*) dalam pembelajaran

Perilaku *off task* dalam pembelajaran adalah bentuk perilaku yang tidak diinginkan dalam satu proses pembelajaran karena tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran. Harmiyanto (2012) mengatakan bahwa “tingkah laku siswa yang keluar dari konteks dan mengganggu proses belajar siswa”. Sejalan dengan pemikiran di atas, Baker (2007) menyatakan bahwa “suatu jenis perilaku yang memengaruhi pembelajaran siswa adalah perilaku *off task* dalam pembelajaran, di mana siswa melepaskan diri sepenuhnya dari lingkungan belajar dan melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar”.

Sparzo (1989) juga menegaskan bahwa: “*classroom learning may be defined as a change in student behavior resulting from condition arranged by a teacher*”. Berdasarkan pernyataan tersebut, guru dalam proses belajar-mengajar di samping harus memerhatikan isi, penting juga memerhatikan lingkungan belajar. Dengan kata lain guru membantu meraih kesuksesan belajar siswa melalui isi dan konteks. Perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa di dalam kelas sudah menjadi masalah umum yang sering terjadi di sekolah. Workman (dalam Shofuhah Maufurotus 2014:2) mengatakan bahwa “bentuk-bentuk perilaku menyimpang (*off task behavior*) dapat berupa “murid membuat gaduh, meninggalkan tempat duduk tanpa izin, mengancam kawannya secara verbal, dan bertengkar secara fisik dengan kawannya”.

Baker (2007) membagi perilaku *off task* dalam pembelajaran kedalam beberapa bentuk yaitu: perilaku *off task* dalam pembelajaran termasuk percakapan *off task* (berbicara tentang apapun selain materi subjek), perilaku *off task* dalam pembelajaran soliter (perilaku yang tidak melibatkan software bimbingan belajar atau individu lain, seperti membaca majalah atau browsing di web), dan tidak beraktivitas (seperti menatap ruang atau siswa-siswa meletakkan kepalanya di atas meja, setidaknya selama 20 detik- jeda refleksi singkat oleh siswa yang secara aktif menggunakan software. Berdasarkan beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran di sekolah merupakan perilaku yang tidak diharapkan dan tidak ada kaitannya dengan proses pembelajaran sehingga dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*

Konseling kelompok teknik *self-instruction* adalah suatu satu teknik dalam pendekatan Cognitive Behavior Theory (CBT) yang berfokus pada pola pikir dan perilaku individu. Maksudnya, baik tidaknya tingkah laku yang diperlihatkan individu di dalam keseharian-hariannya merupakan hasil dari pemikirannya. Teknik ini mengajarkan individu untuk membuat pernyataan diri dan melatih individu untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif individu dengan memberikan petunjuk kepada diri sendiri sehingga individu dapat memunculkan perilaku yang pantas.

Menurut Mainchenbaum (dalam Fatimah Fafaid Nurul, 2013:261) mengungkapkan bahwa teknik *self-instruction* adalah “cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri”. Konseling kelompok teknik *self-instruction* bertujuan untuk mengatasi masalah siswa dengan cara memberikan pemahan

terlebih dahulu, lalu mengondisikan siswa untuk bisa memodifikasi pikiran negatifnya dengan cara mengubah pemikiran negatif menjadi positif yang diciptakan oleh siswa, lalu mengolah pikiran (kognitif) dan perasaan (afektif) siswa untuk membentuk beberapa dialog internal di dalam dirinya yang akan direfleksikan kedalam bentuk perilaku yang baru. Unsur pokok dalam konseling kelompok teknik *self-instruction* adalah pola pikir dan perilaku.

Menurut Bryant & Budd (1982:259) mengatakan bahwa, “*self-instruction* is procedure designed to enhance an individual’s self-control through verbal statements that prompt, guide, and maintain nonverbal action”. Pernyataan di atas menyatakan bahwa *self-instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/ mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non verbal.

Sedangkan menurut Oemarjoedi (2003:9) tujuan dari konseling Cognitive-Behavior teknik *Self-instruction*, yaitu : “mengajak konseli untuk menantang pikiran dan emosi yang salah dengan menampakkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi”. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-instruction* tidak terlepas dari beberapa prosedur penerapannya. Adapun prosedur penerapan teknik *self-instruction* sebagaimana yang dikemukakan oleh Comier (2003:209), yaitu: (1). konselor menjadi model konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan nyaring dialog internal dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan dialog internal tersebut keperilaku. (2). konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan konselor, menyuarakan dialog internalnya secara nyaring (overt) dan langsung merefleksinya keperilaku. (3). konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu, menyuarakan kembali dialog internalnya secara nyaring (overt) dan langsung merefleksikannya kedalam perilaku. (4). konseli menyuarakan dialog internalnya secara samar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya keperilaku. (5). konseli melakukan dengan menginstruksikan pada dirinya sendiri yaitu, dengan menyuarakan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (covert) dan langsung merefleksikannya keperilaku.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *self-instruction* merupakan proses melatih dan membantu individu yang dilakukan secara kelompok untuk meningkatkan instruksi terhadap dirinya sendiri dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga individu dapat menghasilkan perilaku yang positif dengan perasaan nyaman sehingga individu mampu merencanakan, melaksanakan, dan bertanggung jawab atas perilakunya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Palu yang beralamat di Jalan Wolter Monginsidi No.4, Lolu Utara, Kecamatan Palu Tim., Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 bulan yakni bulan Juni sampai bulan September 2024. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), penelitian tindakan bimbingan dan konseling merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi, dan memecahkan masalah dengan menggunakan rangkaian siklus.

Dalam prakteknya, penelitian menggabungkan rangkaian tindakan dengan menggunakan prosedur penelitian. Pihak yang terlibat dalam pembelajaran/layanan standar (guru BK, instruktur peneliti atau kepala sekolah) dengan merumuskan suatu tindakan yang dianggap dapat memecahkan masalah atau memperbaiki situasi dalam kelas. Desain/rancangan penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yang mengacu pada empat tahapan pada model Stephen Kemmis & McTaggar (Hidayat, Dede, R & Aip, B. 2011 : 13) yaitu rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

Penelitian ini mengambil siswa SMP Negeri 2 Palu yang berasal dari kelas yang sama yaitu kelas VII dengan inisial PT, CS, SR, MS, UP, dan CH, di mana siswa tersebut adalah siswa yang sering melakukan perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran di kelas, seperti: melamun, bercerita saat jam pelajaran, mengganggu teman, jalan-jalan di kelas dan tidak fokus memerhatikan guru saat menjelaskan pelajaran. Pengambilan sampel penelitian ini didasarkan atas rekomendasi guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 2 Palu.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi dan angket. Sebelum melakukan tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan pratindakan, adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap pra tindakan adalah membagikan lembar pedoman observasi kepada beberapa orang siswa (teman satu kelas) yang membantu peneliti sebagai pengamat dalam mengamati kegiatan para siswa yang menjadi subjek penelitian di sekolah, kemudian dilanjutkan dengan menyusun pokok-pokok rencana kegiatan yang akan dilakukan pada siklus I yang terdiri dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Apabila tindakan yang telah dilaksanakan pada siklus I selesai, maka selanjutnya peneliti dan guru BK mengevaluasi hasil dari tindakan yang telah selesai. Apabila perilaku *off-task* siswa pada siklus I mengalami penurunan yang signifikan maka tidak perlu lagi diadakan tindakan pada siklus II, tetapi jika perilaku *off-task* siswa tidak menunjukkan penurunan yang cukup signifikan maka akan diadakan lagi tindakan pada siklus II. Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengambil data mengenai siswa-siswa yang memiliki perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase untuk data angket dan analisis kualitatif untuk data observasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase yaitu dengan cara menjumlahkan skor nilai siswa kemudian dicari rata-rata skor. Untuk menganalisis datanya menggunakan rumus prosentase, di mana skor yang diperoleh dibagi dengan skor total kemudian dikalikan dengan 100%.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pra tindakan

Hasil observasi pada pra tindakan tentang perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa. Hasilnya dapat dilihat lebih jelas pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data Pra Tindakan**

No	Subjek	Pra Tindakan		Kategori
		Skor	Persentase	
1	PT	20	37,04	Tinggi
2	CS	26	48,15	Tinggi
3	SR	28	51,85	Sangat Tinggi
4	MS	30	55,56	Sangat Tinggi
5	UP	44	81,48	Sangat Tinggi
6	CH	40	74,07	Sangat Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>188</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>-</b>	<b>58,02</b>	<b>-</b>

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh frekuensi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran, PT mempunyai frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 20 atau 37,04% dan masuk dalam kategori tinggi, CS mempunyai frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 26 atau 48,15% dan masuk dalam kategori tinggi, SR mempunyai frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 28 atau 51,85% dan masuk dalam kategori sangat tinggi, MS mempunyai frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 30 atau 55,56% dan masuk dalam kategori sangat tinggi, UP mempunyai frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 44 atau 81,48% dan masuk dalam kategori sangat tinggi, dan CH mempunyai frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 40 atau 74,07% dan kategori sangat tinggi. Adapun jumlah keseluruhan perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa yang menjadi subjek penelitian, yaitu sebanyak 188 dan rata-rata sebesar 58,02% dengan kategori sangat tinggi.

Siklus I

Data penelitian berikut adalah data hasil lembar observasi subjek setelah pelaksanaan tindakan siklus I. Untuk melihat tingkat keberhasilan tindakan pada siklus I maka data hasil tindakan siklus I akan dibandingkan dengan data pra tindakan yang dikemas pada satu tabel di bawah ini:

**Tabel 2**  
**Deskripsi Data Siklus I**

No	Subjek	Skor		Pengurangan	%
		Pra Tindakan	Siklus I		
1	PT	20	15	5	25
2	CS	26	18	8	30,77
3	SR	28	16	12	42,86
4	MS	30	22	8	26,67
5	UP	44	30	14	31,82
6	CH	40	26	14	35
<b>Jumlah</b>		<b>188</b>	<b>127</b>	<b>61</b>	<b>-</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>58,02</b>	<b>21,16</b>	<b>10,16</b>	<b>32,02%</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui terjadi pengurangan frekuensi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran yaitu, siswa dengan inisial PT yang melakukan perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 20 kali, sedangkan hasil tindakan siklus I diperoleh frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 15 kali, artinya frekuensi hasil tindakan siklus I perilaku *off task* PT mengalami pengurangan sebanyak 5 kali atau 25%. Selanjutnya data pra tindakan siswa CS yang melakukan perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 26 kali, sedangkan hasil tindakan siklus I diperoleh frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 18 kali, artinya frekuensi hasil tindakan siklus I perilaku *off task* CS mengalami pengurangan sebanyak 8 kali atau 30,77%. Sedangkan data pra tindakan siswa SR yang melakukan perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 28 kali, sedangkan hasil tindakan siklus I diperoleh frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 16 kali, artinya frekuensi hasil tindakan siklus I perilaku *off task* SR mengalami pengurangan sebanyak 12 kali atau 42,86%. Kemudian data pra tindakan siswa MS yang melakukan perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 30 kali, sedangkan hasil tindakan siklus I diperoleh frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 22 kali, artinya frekuensi hasil tindakan siklus I perilaku *off task* MS mengalami pengurangan sebanyak 8 kali atau 26,67%. Lanjut data pra tindakan siswa UP yang melakukan perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 44 kali, sedangkan hasil tindakan siklus I diperoleh frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 30 kali, artinya frekuensi hasil tindakan siklus I perilaku *off task* UP mengalami pengurangan sebanyak 14 kali atau 31,82%. Dan data pra tindakan siswa CH yang melakukan perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 40 kali, sedangkan hasil tindakan siklus I diperoleh frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran sebanyak 26 kali, artinya frekuensi hasil tindakan siklus I perilaku *off task* CH mengalami pengurangan sebanyak 14 kali atau 35%.

## Siklus II

Untuk melihat tingkat keberhasilan tindakan pada siklus II maka data hasil tindakan siklus II akan dibandingkan dengan data hasil tindakan siklus I pada tabel rekapitulasi di bawah ini:

**Tabel 3**  
**Deskripsi Data Siklus II**

No	Subjek	Siklus I	Siklus II	Pengurangan	%
1	PT	15	5	10	66,67
2	CS	18	8	10	55,56
3	SR	16	7	9	56,25
4	MS	22	10	12	54,54
5	UP	30	13	17	56,67
6	CH	26	10	16	61,54
<b>Jumlah</b>		<b>127</b>	<b>52</b>	<b>75</b>	<b>-</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>21,16</b>	<b>8,66</b>	<b>12,5</b>	<b>58,54</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui frekuensi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran siswa yang menjadi subjek penelitian pada siklus I sebanyak 127, dan setelah dilakukan tindakan siklus II frekuensi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran siswa yang menjadi subjek penelitian berkurang menjadi 52, dengan demikian setelah diberikan tindakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* siswa mengalami pengurangan sebanyak 75. Data ini menunjukkan bahwa tindakan siklus II telah mengalami pengurangan secara signifikan dengan rata-rata pengurangan sebesar 58,54% dan siklus selanjutnya tidak dilanjutkan lagi.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dalam mengurangi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran pada siswa SMP Negeri 2 Palu secara signifikan. Sebelum proses tindakan siklus I dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan pra tindakan (observasi awal) yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Observasi awal (pra tindakan) dilakukan dengan melakukan pengumpulan data frekuensi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran yang dikumpulkan dalam kurun waktu 1 minggu dengan menggunakan lembar observasi yang diisi oleh siswa (bukan subjek penelitian) sebelum diberikan tindakan.

Dari hasil observasi yang diisi oleh siswa (bukan subjek penelitian) diketahui bahwa perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran yang diperlihatkan siswa (yang menjadi subjek penelitian) pada umumnya yaitu bercerita pada saat jam pelajaran, keluar kelas tanpa izin dari guru serta saling mengganggu satu sama lain, sehingga membuat proses pembelajaran jadi terganggu. Sesudah dilaksanakan tindakan siklus I, terjadi pengurangan frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa.

Data menunjukkan bahwa frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa mengalami penurunan dan hasil data tersebut akan ditunjukkan dalam bentuk persen (%) sebagai berikut : PT menurun sebanyak 25%, CS menurun sebanyak 30,77%, SR menurun sebanyak 42,86%, MS menurun sebanyak 26,67%, UP menurun sebanyak 31,82%, dan CH menurun sebanyak 35%. Penunjang keberhasilan konseling kelompok teknik *self-instruction* adalah keberhasilan guru BK selaku pemimpin kegiatan dan siswa sebagai anggota kelompok secara aktif dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *self-instruction*.

Setelah melakukan perbaikan terhadap kekurangan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan siklus I, maka kegiatan tindakan siklus II terjadi pengurangan perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran yang lebih signifikan. Hal ini membuktikan bahwa penelitian ini berhasil. bahwa pengurangan frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa PT terjadi penurunan menjadi 9,26%, selanjutnya terjadi penurunan frekuensi perilaku *off task* dalam

pembelajaran siswa dengan inisial CS menjadi 14,81%. Selanjutnya terjadi penurunan frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa dengan inisial SR menjadi 12,96%. Demikian pula terjadi penurunan frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa dengan inisial MS menurun menjadi 18,51%, dan terjadi penurunan frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran siswa dengan inisial UP menjadi 24,07%, serta terjadi penurunan frekuensi perilaku *off task* dalam pembelajaran CH mencapai 18,51%. Hal ini sesuai dengan pendapat Baker (Fatimah, 2013: 260) menyatakan bahwa “suatu jenis perilaku yang memengaruhi pembelajaran siswa adalah perilaku *off task* dalam pembelajaran, di mana siswa melepaskan diri sepenuhnya dari lingkungan belajar dan melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar”. Melibatkan diri pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan belajar merupakan ketidakmampuan siswa dalam mengarahkan dirinya sendiri kedalam bentuk perilaku yang pantas ketika dalam pembelajaran dan kemampuan individu dalam mengarahkan dirinya sendiri kedalam perilaku yang pantas ketika berada di dalam kelas dapat di latih dengan mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang memanfaatkan teknik *self-instruction* ke dalam layanan konseling kelompok untuk mengintervensi berbagai kebutuhan dan/atau masalah siswa. Hasil penelitian Prida dan TS (2018) menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat prasangka sosial peserta didik setelah dilaksanakan intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Selanjutnya, penelitian Setiawan, Solehuddin dan Hafina (2019) yang menunjukkan bahwa secara umum profil *self-regulation* siswa berada pada kategori sedang, dan secara empiris pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-regulation* siswa, serta studi Korai (2023) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 2 Palu serta penelitian.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction dapat mengurangi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran siswa, pada kondisi awal sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction memperoleh rata-rata persentasi perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran sebesar 58,02%, pelaksanaan siklus I layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction terjadi pengurangan sebesar 32,02%, sedangkan pada pelaksanaan siklus II layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* terjadi pengurangan sebesar 58,54%.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti kemukakan sehubungan dengan hasil penelitian antara lain: 1) Bagi kepala sekolah diharapkan selalu mendukung dan memfasilitasi guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan segala bentuk kegiatan bimbingan dan konseling khususnya masalah perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran, agar proses bimbingan dan konseling dapat terlaksana dengan baik, 2) Kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan ketika ada siswa yang mengalami perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran dapat ditangani segera dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction*, 3) Kepada siswa yang sudah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan tidak melakukan perilaku menyimpang (*off task behavior*) dalam pembelajaran lagi, dan 4) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, hendaknya lebih mengembangkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dengan variabel yang berbeda. Mengingat pelaksanaan penelitian ini baru berjalan 2 siklus, maka peneliti lain diharapkan melanjutkan untuk mendapatkan temuan yang lebih signifikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aini, Nurul. (2024). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Off Task Behavior Siswa di SMP Negeri 11 Binjai*. Skripsi. Universitas Medan Area.

- Baker., R. S. J. (2007). *Modelling and Understanding Student Off task behavior in Intelligent Tutoring System*. (Online).
- Bryant. Lorrie E & Karren S. Budd. (1982). Self-instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Vol. 15 No. 2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.
- Fatimah, Fafaid Nurul. (2013). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Perilaku Off-Task Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Volume 04 Nomor 01, pp 259-265.
- Habiba, Ardhaneswari., Denok Setiawati., Moch. Nursalim., & Titin Indah Pratiwi. (2013). Penerapan Teknik *Self-instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran *retell Story* pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK UNESA*. Volume 03, Nomor 01, Hal. 187-195.
- Harmiyanto. (2012). *Efektifitas Teknik Stop dan Think untuk Menurunkan Perilaku off task dalam pembelajaran Matematika di SD*. Tesis. Universitas Negeri Malang.
- Hidayat, Dede, R & Aip, B. (2011). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Ilmi, Nurul., Suciani Latif., Abdullah Sinring. (2024). Analisis Perilaku *Off-Task* dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Siswa di MTsN 4 Bone). *Pinisi, Jurnal Of Education*, Vol. 4, No. 2.
- Korai, Glori Estevan. (2023). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di SMP Negeri 2 Palu*. Skripsi. Universitas Tadulako.
- Oemarjoedi, K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creative Media.
- Prida, Puspita Ayu dan Dina Fariza TS. (2018). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Prasangka Sosial Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Palangka Raya. *Suluh Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Volume 4, Nomor 1, Hal. 24-27.
- Puspitarini, Ikke Yuliani Dhian. (2017). Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress). *Prosiding. Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter Universitas Ahmad Dahlan*.
- Setiawan, Bambang., Muhammad Solehuddin., Anne Hafina. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Vol.1, No.1, pp. 01-10*.
- Shofuhah, Maufurotus. (2014). Perilaku Siswa yang Tidak Dikehendaaki (Off-Task Behavior) dan Penanganan Konselor SDIT AT-Taqwa Surabaya. *Jurnal BK UNESA*.
- Sparzo, F.J. and Pottet, J.A. (1989). *Classroom Behavior. Detecting and Correcting Special Problems*. Boston: Allyn and Bacon.
- Susanti, Romia Hari. (2020). Self-Instruction Sebagai Teknik Alternatif Meningkatkan Kepercayaan Diri (Overt-Covert) Siswa SMP. *Nusantara Of Research 2020, Vol.7, No.1, 1-8*.

